

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Kinder dar (bei völliger Ausbelastung kann der Stresshormonspiegel um das 10fache ansteigen). Weineck spricht in Anbetracht der geringen glykolytischen Kapazität von natürlichen Schutzmechanismen, die das Kind vor Übersäuerung und Glykogenabbau schützen sollen und damit die Kohlenhydratspeicher schonen können, die z.B. für die Arbeit des Gehirns sehr bedeutsam sind. Anaerobe Belastungen (z.B. 600 – 1000m-Läufe) sind daher bis zur Pubertät zu meiden.

### 2.3 Herzfrequenzverhalten

Häufig wird zur Abschätzung der individuellen Belastung auf Ausdauertraining die Herzfrequenz gemessen. Hierbei ist zu beachten, dass bei ansteigender Belastung die Herzfrequenz schneller ansteigt als beim Erwachsenen, so dass man bereits bei geringen Belastungsanstiegen große Frequenzzunahmen beobachten kann. Maximale Herzfrequenzen von 220 Schlägen pro Minute sind bei Kindern allerdings nicht krankhaft.

Darüber hinaus ist bei hohen und höchsten Belastungen nur eine geringe Frequenzdifferenz festzustellen.

## 3. Trainingsgrundsätze und Methoden

### 3.1 Ausdauertraining im Vorschulalter und im frühen und späten Schulkindalter

Aufgrund der geringen anaeroben Kapazität in diesem Alter sollten kaum anaerobe laktazide Belastungen gewählt werden. Im Schulkindalter ist die anaerobe Kapazität zwar schon trainierbar, jedoch kann das Laktat nicht gut eliminiert werden, so dass anaerobe Belastungen eine lange Ermüdungszeit nach sich ziehen. Deshalb sollte auch hier die anaerobe Kapazität lieber über aerobes Training verbessert werden. Ziel sollte es sein, die Grundlagenausdauer zu fördern und somit nicht intensitäts-, sondern umfangbetont zu arbeiten.

Um Monotonie zu vermeiden, bietet sich ein kombiniertes Training aus Intervalltraben und Ausdauer Spielen an.

Das Intervalltraben besteht aus einem kontinuierlichen Wechsel zwischen Traben und Gehen. Zu Beginn können hierfür 1-, 2- oder 3min-Läufe gewählt werden, die jeweils von einer einminütigen Gehpause unterbrochen werden. Die Gesamtdauer sollte hierbei bei ca. 30-40 min, mit einer Gesamttrabzeit von ca. 25 min liegen. Das Endziel stellt ein 30-40min-Dauerlauf dar.

Ausdauer Spiele lenken darüber hinaus von der eigentlichen Ausdauerbelastung ab. Beispiele hierfür wären:

- Staffeln, Nummerwettläufe
- Figurenlaufen: Eine Gruppe muss die Figuren der anderen Gruppe erraten, welche die auf dem Boden ablaufen.
- Orientierungslauf auf dem Schulgelände

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

